第２章　食育推進の方向性

１　千葉市のめざす食育

千葉市では、食育の推進を通じて、子どもから大人まで、市民一人ひとりが、心身ともに健康で豊かな人間性を育み、地域社会でいきいきと暮らしていけるよう支援することで、活力と魅力にあふれたまちの実現をめざします。そのために、次の２つの視点により食育を推進していきます。

子どもたちへの食育

子どもは、食に対する考え方を形成するうえで重要な時期にあります。家庭や学校などで、日々の食生活に必要な正しい知識や判断力を習得し、自分の成長に合った健全な食生活を実践する習慣を身につけていくことが大切です。

未来を担う子どもたちが、生涯にわたって、健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、家庭、地域、保育所（園）、幼稚園、学校等で、基礎的な食習慣や知識、食を大切にする心を育てていくことに重点をおいた食育を推進します。

健康づくりと食育

近年、栄養の偏りや不規則な食習慣により、糖尿病やメタボリックシンドロームが増加しています。私たちが、心身の健康を保持増進していくためには、健全な食生活の実践を通じた健康づくりに取り組み、生活習慣病などを予防することが大切です。

生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、望ましい食習慣を身につけられるよう食育を推進します。

２　基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

３　基本目標

千葉市では、食育の推進にあたって、３つの基本目標を設定しました。

「食」を大切にする心の育成

家族や仲間と一緒に食事を用意し、食卓を囲み、会話をしながら食事をすることは、食のおいしさ、楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらします。

日々の食事は、生産者をはじめ多くの人々の食への愛情や努力に支えられ、そして、「食べる」ということは生きている「命」をいただいているということを理解し、「食」を大切にする心や感謝の気持ちを育みます。

「食」の理解と実践

生涯にわたって健やかな生活を送るためには、ライフステージに応じた一人ひとりにとって望ましい食事を理解し、実践することが大切です。

「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を自ら実践できる人を育てます。

「食育」の「輪（わ）」の展開

子どもから大人まで、市民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、家庭、保育所（園）、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など、食に関わる関係機関・団体等が連携し、広がりある食育の推進を図ります。

また、食生活改善推進員をはじめとする食育の担い手を募り、その活動を支援していきます。

４　施策の体系

食育を総合的・計画的に推進するため、市と関係者が連携しながら取り組んでいきます。

基本理念

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

３つの基本目標

- 「食」を大切にする心の育成
- 「食」の理解と実践
- 「食育」の「輪（わ）」の展開

５つの施策展開

１　家庭・地域における食育の推進

(1)楽しく食べることの推進・望ましい食習慣と知識の習得
(2)妊産婦と乳幼児等への食育の推進
(3)健康づくりのための食育の推進
(4)よく噛み、よく味わう習慣の形成
(5)地域における「食」を学ぶ機会の充実
(6)食品関連事業者等と連携した食育の推進

２　保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進

(1)保育活動や教育活動を通じた食育の推進
(2)指導体制の整備
(3)給食を通した食育の充実
(4)農業体験や食品の調理などの体験活動の推進
(5)保護者への普及啓発・地域との連携

３　地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進

(1)市内産農畜産物への理解の促進
(2)地産地消の推進
(3)生産者と消費者との交流と体験活動の促進
(4)地元でとれる農畜産物を活かした料理の普及
(5)環境にやさしい食育の推進

４　食の安全・安心に関する情報の提供

(1)食品の安全性に関する情報の提供

５　食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

(1)食育推進運動の展開
(2)関係機関・団体等との連携・協力体制の確立
(3)食育推進に関わる人材の育成・支援

食育の語源

「食育」という言葉は、明治 31 年（1898 年）に初版が発行された石塚左玄（いしづかさげん）著「食物養生法」で、「食能（よ）く人を健にし弱にし、食能く人を聖にし暴にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静粛に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧噪に断行するに至る」と述べ、食が人に及ぼす影響が大きいことを強調し、「嗚呼何ぞ学童を有する都会魚塩地の居住民は殊に家訓を厳にして躰育智育才育は即ち食育なりと観念せざるや」（学童を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとの大意）とし、体育、智育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べたことに始まります。

また、明治 36 年（1903 年）に初版が発行された村井弦齋（むらいげんさい）著「食道楽」では、「智育と体育と徳育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし先ず智育よりも体育よりも一番大切な食育の事を研究しないのは迂闊の至りだ」と述べており、智育よりも体育よりも「食育」が大切ではないかと指摘しています。

参考：平成 18 年版食育白書

健全な食生活ってなんですか？

健全な食生活とは、
- 朝昼晩の食事を規則正しくとる
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- 安全・安心な食べ物を選ぶ
- 栄養のバランスを考えた食事をとる
- 食べ残しや無駄な廃棄をしない
- 食卓を囲んで、家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる

などの望ましい食生活をいいます。

日本人の「食事」の基本は「配膳」であり、日本型食生活といわれます。

食事の主役は「主食」です。主食の代表である「ごはん」は、どんな「おかず」とも相性がピッタリです。

主食を美味しく食べるための「おかず」に「主菜（主に魚、肉、卵、大豆および大豆製品）」と「副菜（主に野菜、海草、きのこ）」があります。汁も副菜のひとつです。

日本型食生活の「配膳」を意識した食事を毎食心がけることは、健全な食生活の第一歩です。

日本型食生活で不足する乳製品と果実を１日１回食べると、さらに健全な食生活に近づきます。